



# Was ist mit meinen Augen los?

Sehbehinderung im Alter ernst nehmen

Im Alter lässt die Sehfähigkeit oft nach. Trotzdem ist eine gute Lebensqualität möglich.

Betroffene und ihr Umfeld bemerken das Nachlassen der Sehfähigkeit zuerst. Es erfordert aber oft Mut, es sich einzugestehen oder es anzusprechen. **Jede Augen-erkrankung wirkt sich anders aus** und jeder Mensch reagiert anders darauf. Beobachten lässt sich zum Beispiel:

- Stolpern über Schwellen oder andere Hindernisse, weil sie übersehen werden; unsicheres Gehen
- den Weg zum Kiosk nicht mehr finden, aber noch Zeitung lesen können
- gerade Linien erscheinen gebogen oder verzerrt
- mangelnde Übersicht in der Wohnung, nachlässige Körper- oder Kleiderpflege; das Kochen wird mühsam, das Einkaufen problematisch
- Gesichter nicht mehr erkennen, auch sich selber im Spiegel nur noch unscharf sehen
- unpassende Fragen, Antworten oder (Fehl-)Verhalten – weil die Situation nicht (visuell) erfasst werden kann
- Ungehalten-Sein, «uliidig» werden im Alltag, weil vieles nicht mehr ist, wie oder wo es sein sollte
- Rückzug – sich nicht mehr zugehörig fühlen
- Entscheidungsunfähigkeit, auch bei Menschen, die immer wussten, was sie wollten

Manche der genannten Merkmale können auch andere Ursachen haben. Wenn eine Sehschwäche dahintersteht, ist noch viel zur Verbesserung der Situation möglich.

Um **Verwechslungen mit Demenz zu vermeiden**, ist es gut zu wissen:

- Sehbehinderte können sich nicht auf das verlassen, was sie – wenn auch unscharf – «sehen»: das Gehirn füllt Lücken im Gesichtsfeld mit Vermutetem aus. Die betroffene Person merkt das aber nicht (wie beim «Blinden Fleck», den wir nicht sehen).
- Die Sehbehinderung kann die Merkfähigkeit beeinträchtigen und verlangt viel Konzentration. Das ist sehr anstrengend.
- Oft begleiten Wut und Trauer die Sehbehinderung.
- Eine Sehschädigung kann Tag-Nacht-Rhythmus-Störungen verursachen.
- Bei Sehbehinderung sind visuelle Halluzinationen häufig und ganz normal: das Gehirn kann Bilder produzieren, die nichts mit der Realität zu tun haben (Charles-Bonnet-Syndrom, vergleichbar mit Phantomschmerz).

Es ist ratsam, jährlich den Augenarzt oder die Augenärztin aufzusuchen, um eine Augen-Erkrankung früh zu erkennen. Empfohlene operative oder medikamentöse Massnahmen durchführen zu lassen, lohnt sich in *jedem* Lebensalter.

Die Sehbehinderung im Alter muss nicht zur Pflegeabhängigkeit führen. Wenn die medizinischen und optischen Möglichkeiten ausgeschöpft sind, gilt es, einen neuen Lebensabschnitt *mit* der Sehbehinderung in Angriff zu nehmen. Im Alltag die dazu nötige Hilfe zu beanspruchen, kann man lernen.

## **Beratungsstellen und weitere Informationen:**

- Beratungsstellen und Leistungen diverser Organisationen des Sehbehindertenwesens: individuelle Beratungen und Anpassungen von Hilfsmitteln. Adressliste beim Schweizerischen Zentralverein für das Blindenwesen ([www.szblind.ch](http://www.szblind.ch))
- KSiA – Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter ([www.ksia.ch](http://www.ksia.ch)): Lobbying für die Verbesserung der Versorgungssituation von Menschen mit Seh- oder Hörbehinderung im Alter, Schulungen in sinnesbehinderungsspezifischer Pflege und Betreuung
- Information zu altersbedingter Makula-Degeneration: [www.amd-diagnose.ch](http://www.amd-diagnose.ch)

KSiA  
Kompetenzzentrum Seh- und  
Hörbehinderung im Alter  
Bederstrasse 102, 8002 Zürich  
[info@ksia.ch](mailto:info@ksia.ch) · [www.ksia.ch](http://www.ksia.ch)

SSR  
Schweizerischer Seniorenrat  
Sekretariat  
Hopfenweg 21, 3007 Bern  
[info@ssr-csa.ch](mailto:info@ssr-csa.ch) · [www.ssr-csa.ch](http://www.ssr-csa.ch)